



# Bunter Saisonsalat mit Zitronen Lachs Rose und gebackenem Ei

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die raffinierte, schnell gemachte Vorspeise für die gestreßte Hausfrau.

## Zutaten

- 4 Stück gekochte 3 Minuten Eier
- 60 - 70g Frisée Salat
- 12 Kirschtomaten, halbiert
- 2 Stangen Spargel
- 12 Melonenkugeln
- Etwas Zitronenmelisse
- 1 Orange in Filets geschnitten
- 8 Scheiben Zitronenlachs zur Rose geformt
- Etwas heller Balsamico
- Etwas Olivenöl
- Etwas Sahnenmeerrettich
- Etwas geriebenes Weißbrot ohne Rinde
- 1 - 2 Eier zum Panieren
- Butterschmalz oder Öl zum herausbacken der Eier
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Salate:

### Schritt2

Frisée Salat auf gleiche Größe zupfen und in kaltem Wasser knackig "auffrischen". Anschließend auf einem Küchentuch oder in der Salatschleuder trocknen.

### **Schritt3**

Den weißen oder grünen Spargel putzen, ggf. schälen und "al dente" in Salzwasser mit etwas Zucker kochen, in Eiswasser abkühlen und schräg dritteln.

### **Schritt4**

Die Kirschtomaten ganz kurz brühen und sofort wieder abkühlen, schälen und halbieren.

### **Schritt5**

Die Melonenkugeln ausstechen, die Orange filieren.

### **Schritt6**

Der Dressing:

### **Schritt7**

Aus Balsamico, Salz, Pfeffer, Olivenöl, gehackte Zitronenmelisse und etwas Zucker eine schmackhafte Marinade rühren.

### **Schritt8**

Die gebackenen Eier:

### **Schritt9**

Die Eier 3 Minuten kochen und vorsichtig pellen. Etwas salzen und pfeffern und rundherum mit Mehl bestäuben.

### **Schritt10**

1 - 2 ganze Eier mit einem Esslöffel Milch verschlagen und die gekochten Eier durchziehen. Anschließend in geriebener Weißbrot wälzen. In Öl oder Butterschmalz goldgelb herausbacken.

### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt12**

Zuerst den Frisè Salat mit dem Dressing marinieren und auf einem großen, dekorativen Vorspeiseteller verteilen.

### **Schritt13**

Dann folgen, das Farbenspiel beachtend, die ebenfalls marinierten Kirschtomaten, die Melonenkugeln, der Spargel, sowie die Orangenfilets.

### **Schritt14**

Darauf pro Portion zwei schön geformte Lachsröschen placieren, sowie die aufgeschnittene, halbierten und knusprige Eier.

### **Schritt15**

Etwas Sahnenmeerrettich auf die Lachröschen geben.

### **Schritt16**

Dazu passt ein geröstetes Ciabatta Brot.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** einfach, raffiniert, warm-kalte vorspeise

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-saisonsalat-mit-zitronen-lachs-rose-und-gebackenem-ei/>